

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 55»  
(МОУ «Средняя школа №55»)**

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Приказ №7  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ермоленко Р.Е.

Приказ №154  
от «28» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Я – личность» («Занимательная психология»)**

**для обучающихся 5-6 классов**

**Петрозаводск 2023**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В пятом классе меняется социально-педагогическая ситуация развития ребенка: он включается в новую систему отношений и общения со взрослыми и сверстниками, занимая среди них новое социальное положение, выполняя новые функции.

Пятый класс – это ранний подростковый возраст. Начинается период бурного физического роста, повышается утомляемость, что связано с отставанием развития кровоснабжения мозга от роста его структур. Начинается перестройка гормональной системы, характерны перепады самочувствия. Аккуратность и послушность нередко сменяет несдержанность, эгоистичность, агрессивность. Ребёнок становится подростком, теряя при этом психологическое равновесие.

Учение остаётся главным видом деятельности подростка, а основной, ведущей становится деятельность общения, включение в групповую деятельность (трудовую, спортивную). Потребности в общении со сверстниками и потребности в самоутверждении становятся доминирующими. Они проявляются:

- в стремлении к такому положению среди сверстников, которое соответствует представлению подростка о себе;
- в повышенной (часто эгоцентрической) потребности в признании, внимании, уважении со стороны родителей и других членов семьи;
- в боязни изоляции в пределах своих малых групп;
- в увеличении требовательности к другим, чувствительности к несправедливости других.

Характерная особенность всего подросткового периода (10-15 лет) — всё возрастающее стремление стать взрослым, приобщиться к жизни и деятельности взрослых, отмежеваться от всего явно детского и присвоить образцы (не всегда положительные) взрослой жизни.

Продолжают совершенствоваться познавательные процессы: произвольность внимания, восприятия, память, способности к обобщению, анализу, рефлексии. Просыпается интерес к самому себе, своему внешнему облику, своим способностям.

В нравственной сфере пятиклассник начинает осознанно искать ответы на жизненные вопросы: Кто я? Какой я? Это возраст исследования своего «Я». Начинают осознаваться нравственные чувства (патриотизм, товарищество, долг, честь).

В поведении подростка заметны циклические перепады психического и физического состояния. Одни и те же подростки в период подъёма активны, общительны, а во время спада апатичны, раздражительны, резко реагируют на малейшие укоры, обвинения в свой адрес. У подростков появляются неадекватная самооценка, комплексы неполноценности, связанные с переживанием своих недостатков, часто мнимых. Завышенная самооценка ведёт к развитию самомнения, болезненного самолюбия, обидчивости, эгоцентризма, а заниженная — рождает тревожность, неуверенность, страхи. Поэтому, особо важное значение имеет лично ориентированный, индивидуальный подход к подростку, учёт его индивидуальных особенностей, создание условий для формирования адекватной самооценки. Эти вопросы являются приоритетными в курсе «Познай себя».

В курсе «Познай себя» подростку раскрываются сильные стороны и индивидуальные качества его личности, которые могут впоследствии стать стержневыми, определяют его жизненный путь. Примеры из жизни выдающихся людей будут способствовать социальному взрослению подростков.

Возраст 12 - 13 лет называют затянувшимся кризисом: в нем наслаиваются, психологические, социальные неравномерности развития.

Одна из главных особенностей семиклассников - противоречивость и нестабильность характера: подростки эгоистичны, считают себя центром Вселенной, полагают, что только они достойны интереса. Но при этом им свойственна преданность и

самопожертвование; с одной стороны, они с удовольствием выступают, принимают участие в общественной жизни, с другой - стремятся к одиночеству.

Желание слиться с группой, не выделяться, существует вместе со стремлением к самостоятельности, автономности.

В отрочестве и ранней юности возникают чрезмерные усиления черт характера. Они проявляются в уязвимости отношений и эмоционально-волевой сферы личности, появление "пунктиков" при росте нервно-психических нагрузок. Акцентуации проходят и выравниваются при изменении социальной ситуации развития личности, при целенаправленной компенсаторной деятельности.

Много времени у подростка занимает учеба. Это основной вид деятельности. Но в сфере учебы он не всегда может удовлетворить свои притязания и он стремится их проявлять в других видах деятельности (технических, художественных, творческих, спортивных). Психологические наблюдения показывают, что подросток в этом возрасте как бы останавливается в развитии способов и умений интеллектуальной деятельности (усвоение материала с пониманием, способность к самостоятельной работе). Потребность в познавательной деятельности приобретает новые краски, повышенный интерес вызывает процедура поиска, решения проблем интеллектуальных задач. Это связано с мотивами получения результата, одобрения, удовлетворения от своего и совместного труда. Поэтому очень важно создать ситуацию успеха в учебной деятельности, развивать пытливость, готовность постигать неизвестное, не огорчаться от неудач, настойчиво добиваться поставленной цели.

Трудности, испытываемые подростком в учебе, могут быть различного характера, одни - связаны с необходимостью вспомнить ранее усвоенный материал; другие - запомнить новые данные; третьи - необходимостью спланировать предстоящую деятельность, выбрать наиболее рациональные пути и способы ее выполнения; четвертые - с отсутствием навыка самоконтроля и самооценки деятельности.

Возраст 13-14 лет это период, который характеризуется "взрывом" изменений самых различных физиологических систем, что объясняется, главным образом, их половым развитием, проявляющемся в определении полового поведения.

Этот период необходимости социального признания, приводит к более активным, чем когда-либо поискам путей и средств самоутверждения.

Самоутверждение личности идет за счет признания интеллектуальных способностей, физических данных или активной общественной работы.

В ходе выполнения различных видов деятельности подростки стремятся подражать "образцам поведения", но не всегда получают желаемый результат, что может приводить к острым переживаниям неудач.

В ходе взросления меняется отношение к семье. Созревание когнитивных и эмоциональных функций может вести к тому, что подростки используют все свои новые способности в форме критики, сомнений, противодействий, что ведет к конфликтам в семье.

Общение подростков в референтных группах становится основным способом самоутверждения: в них происходит сравнение качеств друг друга, результатов деятельности, выражаются притязания на место и роль среди сверстников. В общении проходит процесс удовлетворения своих духовных, физических потребностей за счет обмена информацией и эмоциями, процесс построения межличностных отношений подростков.

Таким образом, в восьмом классе под влиянием биологических и социальных факторов в образе "Я" подростка приоритетное развитие получает потребность в признании своего "Я", признании своего имени, своей психологической сущности и внешних физических данных, утверждение своего "Я" в социальном пространстве личности в общении с окружающими людьми, потребность в признании сущности как представителя

**Цель курса:** социальная адаптация обучающихся к переходу в среднее звено школы, развитие у подростков позитивного отношения к людям, самим себе, обществу и стремления к достижению жизненного успеха.

**Задачи курса:**

- оказание психологической помощи учащимся в период адаптации к среднему звену школы.
- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности.
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.
- педагогическое побуждение и формирование мотива самопознания.
- развитие навыков здорового образа жизни и предупреждения появления вредных привычек.
- выявление интересов, склонностей и способностей подростка.
- создание условий для осознания учащимися необходимости самосовершенствования
- формирование теоретических знаний в рамках предложенной программы;
- ознакомление с творческими и исследовательскими приемами;
- побуждение к умственному самовоспитанию и самообразованию;
- формирование навыков работы с литературой для самообразования;
- формирование мотивов самообразования;
- ознакомление с методами и приемами коррекции познавательной сферы
- сферы
- составление индивидуальных характеристик личности, на основе диагностики её качеств
- качеств
- овладение методами диагностики и формами коррекции и развития свойств и состояний личности.
- формирование оптимальной мотивации самоутверждения.
- формирование адекватной самооценки на развитие уважения к себе, чувства собственного достоинства, эмоционально положительной "Я"- концепции.
- воспитание негативного отношения к проявлению грубости, агрессивности, интересу к алкоголю, курению и наркотикам, ранним сексуальным контактам.

**Формы и режим занятий.** В данной программе используются следующие формы занятий.

1. Психологические игры и упражнения:
  - ролевые игры;
  - игры-переживания;
  - психогимнастика;
  - упражнения на отработку различных навыков.
2. Различные методы тренинга:
  - ролевая игра;
  - мозговой штурм;
  - моделирование практических ситуаций;
  - работа в малых группах;
3. Групповые дискуссии, беседы.
4. Информационные блоки.
5. Психологические тесты.

6. Элементы арт-терапии.
7. Элементы сказкотерапии.
8. Элементы телесно-ориентированной терапии.

**Место предмета в учебном плане:**

Образовательная программа рассчитана на 2 года; количество часов – 34 ч. в год, 68 ч., за 5-6 класс, 1 час в неделю.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Данная программа обеспечивает формирование предметных, метапредметных и личностных результатов.

Предметными результатами являются:

в коммуникативной сфере:

- умение устанавливать дружеские отношения со сверстниками;
- умение согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности;
- учет позиции собеседника или партнера по деятельности.

в познавательной сфере:

- умение действовать по образцу/анalogии при выполнении упражнений и составлении собственных высказываний;
- готовность и умение осуществлять индивидуальную и совместную работу;
- умение пользоваться различными материалами;
- владение способами и приемами дальнейшего самостоятельного использования полученных знаний в жизни.

в эстетической сфере:

- владение элементарными средствами выражения чувств и эмоций

в трудовой сфере:

- умение рационально планировать свой учебный труд;
- умение работать в соответствии с намеченным планом.

в физической сфере:

- стремление вести здоровый образ жизни (режим труда и отдыха, питание, спорт, фитнес).
- формирование основ экологического осознания на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях, а также формированию ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами являются:

- целеполагание в учебной деятельности: умение самостоятельно ставить новые учебные и познавательные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;
- умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение осуществлять контроль по результату и по способу действия на уровне произвольного внимания и вносить необходимые коррективы;
- умение адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения;
- владение основами волевой саморегуляции в учебной и познавательной деятельности, готовность и способность противостоять трудностям и помехам;
- осознанное владение логическими действиями определения понятий, обобщения, установления аналогий, сериации и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев, установления родовидовых связей;

- умение устанавливать причинно-следственные связи; строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы;
  - умение создавать, применять и преобразовывать знаково-символические средства, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
  - последовательности, причинно-следственной и логической связи описываемых событий);
  - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределение функций и ролей участников, взаимодействие и общие способы работы;
  - умение работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; слушать партнера;
  - формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
  - умение адекватно и осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации; для отображения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью; монологической контекстной речью;
  - развитие умения планировать свое речевое и неречевое поведение;
  - развитие коммуникативной компетенции, включая умение взаимодействовать с окружающими, выполняя разные социальные роли;
  - развитие исследовательских учебных действий, включая навыки работы информацией: поиск и выделение нужной информации, обобщение и фиксация информации;
  - развитие смыслового чтения, включая умение выделять тему, прогнозировать содержание текста по заголовку/ по ключевым словам, выделять основную мысль, главные факты, опуская второстепенные, устанавливать логическую последовательность основных фактов;
  - осуществление регулятивных действий самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе коммуникативной деятельности.
- образа жизни, формирование культуры здоровья.
- Личностными результатами являются:
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному построению индивидуальной образовательной траектории с учетом устойчивых познавательных интересов;
  - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
  - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
  - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, формирование основ социально-критического мышления; участие в школьном самоуправлении и в общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
  - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-

исследовательской, творческой и других видах деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- осознание важности семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов, творческой деятельности эстетического характера.

Предметные

алкоголю, курению и наркотикам, ранним сексуальным контактам.

### Знания, умения.

#### Знания:

- Владеть общими психологическими понятиями изученного курса.
- Знать типы темперамента и их психологические характеристики.
- Знать собственный тип темперамента.
- Понимать значение темперамента для выбора деятельности человека.
- Выявлять факторы влияющие на характер человека.
- Знать особенности в развитии и формировании характера у мальчиков и девочек.
- Знать характеристики основных черт характера и понимать их влияние на поступки человека.
- Иметь представление о собственных акцентуациях характера.
- Знать какую роль играют способности в жизни человека.
- Знать виды способностей.
- Иметь представление об эмоциях и чувствах.
- Иметь представление о фундаментальных эмоциях человека.
- Знать и пользоваться методами управления эмоциями.
- Знать о развитие волевых качеств личности.
- Знать степень развитости собственных волевых качеств личности.

#### Умения:

- Владеть методиками, определяющими основные качества свойств личности.
- Анализировать свои поступки и деятельность, опираясь на знания собственной индивидуальности.
- Управлять своим эмоциональным состоянием.
- Использовать индивидуальные особенности для построения бесконфликтного общения.

### Знания, умения

- Понятие о психологии, как науке.
- Определение психики.
- Иметь представление о индивидуальных различиях работы мозга. Особенности правого и левого полушария.
- Знать как формируется познавательная сфера личности.
- Владеть определениями познавательных психических процессов (ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение).
- Понимать значимость развития познавательных психических процессов.
- Понимать назначение органов чувств и их значение в познании окружающего мира.

- Значимость иллюзий в восприятии.
- Значение ощущений и восприятия в процессе познания человека.
- Значение внимания для выбора профессии.
- Знать виды и свойства памяти.
- Этапы развития памяти.
- Примеры мнемотехнических приемов.
- Способы определения собственных возможностей памяти.
- Общее понятие об интеллекте.
- Особенности творческого мышления.
- Способы развития творческого мышления.
- Виды речи. Три основные функции речи.
- Взаимосвязь воображения и способностей человека. Виды воображения.
- Основные экспресс методики, определяющие собственный уровень развития познавательных психических процессов.

### **Умения:**

- Показать строение головного мозга с описанием функций, выполняемых тем или иным отделом мозга (имеющих отношение к процессу познания).
- Выделять главную мысль в научных текстах по темам изучаемым в курсе 7 класса. Уметь формулировать вопросы по предложенным текстам, составлять планы для написания рефератов.
- Под руководством учителя психологии пользоваться методиками определяющими уровень развития познавательной сферы.
- В целях исследовательской деятельности уметь обрабатывать диагностический материал, под руководством учителя делать по результатам элементарные выводы.
- Сводить результаты диагностик в таблицы, диаграммы..., для сравнительного анализа.
- Пользоваться методами развивающими познавательные процессы (упражнения на развитие наблюдательности, методы мнемотехники, методики развивающие внимание и мыслительные функции личности).
- Собирать материал для проведения тренингов в мини группах сверстников под руководством учителя.
- Пользоваться на практике методами, позволяющими повысить успешность в обучении.

## **III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

5-6 класс

Задания, предложенные в разделе I: «Я и мы – это интересно» знакомит обучающихся с регламентированием правил работы на тренинговых занятиях, формированием мотивации групповой работы, развитием эмпатии, осмыслением себя как



члена группы способной оказывать поддержку друг другу; развитие представления обучающихся о роли близких в жизни семьи, их поддержки, помощь в осмыслении своих возможностей по оказанию поддержки близким людям, актуализация представлений о человеческих слабостях и достоинствах, как неотъемлемой части человеческой личности.

Раздел II: «Самопознание – это интересно» знакомит обучающихся с такими понятиями, как «Человек как индивид и как личность. Сознание основная характеристика личности. Роль личности в развитии человека, самовоспитание и самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей.», знакомит с такими богатствами личности человека, как мышление, память, внимание, воображение, темперамент, характер, эмоции и т.д.

### **ТЕМА 1. Психология как наука. 1 час**

Предмет психологии. Методы исследования психологии. Из истории науки. Отрасли психологии. Значение науки в современном мире.

### **ТЕМА 2. Где живет наша психика 3 часа (о строении и функционировании мозга и центральной нервной системы).**

Понятие о психике. Мозг и его структура, его функции и возможности (раскрась свой мозг). Функции полушарий мозга. Индивидуальная работа отделов мозга и его отделов (физиологические различия, как работает мозг мальчиков и девочек). Нервная система человека (центральная, периферическая, вегетативная).

### **ТЕМА 3. Создаём картину окружающего мира (об ощущении и восприятии). 4 часа**

Понятие об познавательных психических процессах. Органы чувств их роль в процессе познания. Понятие об ощущении как основном поставщике знаний. Виды и закономерности ощущений (зрительные, слуховые осязательные обонятельные, двигательные (кинестетические), болевые, температурные, вкусовые, ощущения равновесия). Основные закономерности ощущений, понятие абсолютного порога ощущений. Восприятие - целостное видение мира. Виды и свойства восприятия. Восприятие и наблюдательность. Иллюзии восприятия.

*Диагностические методы: (на выбор учителя)*

1. Изучение уровня наблюдательности.
2. Методика диагностики объема восприятия.
3. Методика оценки уровня развития восприятия величины и удаленности предмета.

Тренинговые упражнения:

"Кто я?" слуховые ощущения, "Измеряем на глазок", «Определить размер на ощупь», "Развиваем наблюдательность", "Что за картина", "А ну, попробуй", "Ошибающийся учитель", "Разведчик".

### **ТЕМА 4. Внимание - фундамент познавательной сферы. 5 часа**

Понятие о внимании, как направленности психики человека на важные для него объекты. Виды внимания (произвольное, непроизвольное). Свойства внимания: (устойчивость, сосредоточенность, концентрация, колебания внимания; переключаемость, распределение,

объем). Значение и приемы развития внимания. Диагностика свойств внимания. Индивидуальные особенности внимания. Внимание и обучение. Внимание и выбор профессии.

Диагностические методы:

1. Корректирующая проба (устойчивость и распределение внимания, построение графика работоспособности).
2. Таблицы Шульце (переключение внимания).
3. Методика "Счет" (переключение и устойчивость внимания). Тренинговые упражнения:

"Кто быстрее", "Наблюдательность", "Концентрация", "Муха", "Сверхвнимание", "Двухминутная концентрация", "Видеть больше происходящего".

**4. ТЕМА 5. Как мы храним, то что знаем (о памяти) . 7 часов.**  
Определение понятия память, как познавательном психическом процессе.

Свойства памяти, его виды (по способу получения информации, по продолжительности, запоминания, по способу запоминания, по участию воли в процессе запоминания). Определение преобладающих типов памяти. Кривая запоминания. Особенности памяти и её возможности. Феноменальная память. Приемы мнемотехники.

Диагностические методы:

1. Непроизвольное запоминание.
2. Изучение уровня слуховой, зрительной видов памяти (построение кривой запоминания).
3. Опосредованное запоминание.
4. Воспроизведение текста.
5. Изучение развития оперативной, кратковременной, долговременной памяти.

Тренинговые упражнения: "Оглянись", "Бег ассоциаций", "Домино", "Калейдоскоп", "Ваш день - сенсорная память", "Опорные слова".

**ТЕМА 6. Откуда берутся мысли? (Мышление и речь). 8 часов.**

Понятие о мышлении. Виды мышления. Отличие мышления от других познавательных процессов. Этапы мыслительного действия (от проблемной ситуации до непосредственного решения задачи). Мыслительные операции (сравнение, абстрагирование, анализ, синтез, аналогии). Знакомство с элементами ТРИЗ - психологии, как возможности развития мыслительных операций. Ум, качества ума. Интеллект и интеллектуальность. Понятие IQ. Речь, общее понятие. Виды речи. Функции речи (обмен информации, выражение мыслей и чувств, управление познавательными процессами). Непосредственная связь мышления и речи. Речь как показатель общего интеллекта.

Диагностические методы:

1. Оценка уровня развития мыслительных операций (оценка скорости протекания мыслительных процессов, оценка логичности мышления,

оценка умения выявлять общие понятия, оценка умения исключать понятия, оценка умения анализировать отношения понятий и др.).

2. ШТУР.

3. Оценка IQ Айзенк.

Тренинговые упражнения: "Вопрошайка", "Ключ к неизвестному", "Сходство и различие", "Опечатка", "Поиск аналогов", "Поиск соединительных звеньев", "Исключение лишнего", "Формулирование определений", "Выражение мысли другими словами", "Перечень заглавий к рассказу", "Построение рассказа по алгоритму".

#### **ТЕМА 7. Так ли плохо быть фантазером? (О воображении). 6 часов.**

Понятие о воображение, как творческом акте мышления. Виды воображения (произвольное, произвольное, продуктивное, непродуктивное). Связь воображения с другими познавательными процессами. Развитие воображения. Воображение и творчество. Воображение и сновидения. Грезы, фантазии, мечта.

Методы исследования:

1. Оценка уровня творческого воображения.

Тренинговые упражнения: "Не может быть", "Что было бы, если бы...", "Что нового", "Способы применения предмета", "Волшебный карандаш", "Перечень возможных причин", "Термометр", "Антивремя", "Перевоплощение", "Задачи на развитие воображения".

### **IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания МОУ «Средняя школа №55» на уровне основного общего образования. Воспитательный потенциал учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

– это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации;

– усвоение обучающимися знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

– формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

#### **Духовно-нравственное воспитание:**

- осознание духовных ценностей российского народа;

- формирование норм этичного поведения, позволяющих продемонстрировать доброжелательное отношение к собеседнику;

- способность учитывать национальную специфику этикетных слов и невербальных средств в процессе межкультурной коммуникации.

#### **Патриотическое воспитание:**

-формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России.

#### **Эстетическое воспитание:**

-формирование способности воспринимать различные виды искусства, знать традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства, в том числе словесного;

-готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности, в том числе при выполнении творческих работ по учебному предмету;

- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

- формирование эмоционального интеллекта, включающего способность понимать своё эмоциональное состояние, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния.

#### **Ценности научного познания:**

-формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира.

#### **Физическое воспитание:**

-формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

-активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

5 класс

<b>№ урока</b>	<b>Тематическое планирование видов деятельности</b>	<b>Количество часов</b>
1	Вводное занятие. Содержание курса, инструктаж по технике безопасности. Актуализация представлений о психологическом тренинге.	1

2-3-4	Здравствуй, пятый класс! Тренинговое занятие на формирование эффективной команды «Я и мои одноклассники». Регламентирование правил работы на тренинговых занятиях. Формирование мотивации групповой работы, развитие эмпатии, осмысление себя как члена группы способной оказывать поддержку друг другу.	3
5	Я подросток. Подростковый возраст, как особый этап в жизни человека, осмысление места подросткового возраста в жизни человека.	1
6	Мы и наши близкие. Развитие представления обучающихся о роли близких в жизни семьи, их поддержки, помощь в осмыслении своих возможностей по оказанию поддержки близким людям.	1
7	Мы и наше настроение. Актуализация представлений о факторах, влияющих на настроение людей.	1
8-9	Общение и умение слушать. Теоретические аспекты эффективного общения, классификация средств общения, понятие невербального общения.	2
10-11	Толерантность и милосердие. Понятие толерантности и милосердия, их значение в нашей жизни, понятие толерантной личности, интолерантной личности. Особенности и различия толерантной и интолерантной личности.	2
12-13	Чего я боюсь и как преодолеть неуверенность в себе?! Занятие «Кто я, какой я?» Обучение детей умению распознавать свои школьные страхи, помощь в нахождении способов их преодоления, снижение школьной тревожности.	2
14	Работа с негативными переживаниями. Понятие об эмоциональной устойчивости, о безопасных способах снятия гнева, развитие навыков саморегуляции, формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.	1
15-16	Что поможет мне учиться. Теоретические аспекты качеств, необходимых хорошему ученику. Выдающиеся «умы» человечества как результат их самообразования. Умственная самостоятельность и её уровни. Умения учиться, их составляющие: способности, воля, труд, культура самообразования.	2
17	Учимся планировать. Мы и наши привычки (режим дня). Теоретические аспекты актуализации знаний о привычках, их связи с индивидуальными особенностями и повседневными обязанностями людей.	1
18	Мы и наши привычки (здоровое питание и эффективный отдых).	1

	Актуализация представления об основных питательных веществах, развитие убеждения в преимуществах рационального питания, укрепление привычки соблюдать режим питания и избегать пищевых рисков.	
19	Наши недостатки и наши достоинства. Актуализация представлений о человеческих слабостях и достоинствах, как неотъемлемой части человеческой личности.	1
20	Конфликты и причины их возникновения. Понятие конфликта в психологии. Причины конфликтов. Механизмы возникновения конфликтов. Барьеры и трудности в общении.	1
21	Наши права и наши обязанности. Актуализация представления о правах и обязанностях, формирование убеждения в необходимости уважать права других и отстаивать свои.	1
22-23	Личность. Человек как индивид и как личность. Сознание основная характеристика личности. Роль личности в развитии человека, самовоспитание и самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей.	2
24	Мышление. Знакомство с психологическим понятием «мышление», с основными операциями мышления, способами его развития	1
25	Внимание. Расширение представления о понятии «внимание», особенности внимания, виды внимания, связь между развитым вниманием и успешным обучением, практикум по развитию внимания.	1
26	Память. Расширение представления о понятии «память», значение памяти в жизни человека, связь между развитой памятью и успешностью в обучении.	1
27	Воображение. Расширение представления о понятии «воображение», плоды воображения. Воображение – основа творчества.	1
28	Наш мир эмоций. Расширение представлений о понятиях «чувства» и «эмоции». Богатство эмоционального мира человека, развитие навыков саморегуляции своих чувств и эмоций.	1
29	Наш темперамент. Темперамент как особенность нервной системы, виды темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.	1
30	Характер. Характер - как совокупность индивидуальных (черт) человека. Основные черты характера – решительность, настойчивость, чуткость, смелость и др. Связь характера с темпераментом человека.	1
31	Мои потребности.	1

	Понятие «потребности», виды потребностей (физические, социальные, духовные), связь потребностей, интересов и ценностей человека.	
32	Мои способности. Понятие «способности», задатки, интересы, склонности, как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей. Общие (учебные) способности, специальные способности. Изучение своих способностей. Необходимость их развития.	1
33	Богатства личности. Актуализация знаний обучающихся об основных характеристиках человека, психических процессах и их особенностях. Анализ богатства Я-концепции человека.	1
34	Мы и наш класс Обобщение полученного опыта взаимодействия в группе, осмысление себя как части класса. Диагностирование. Социометрия (Дж. Морено); проективная методика «Портрет нашего класса».	1
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>

#### 6 класс

№ урока	Тематическое планирование видов деятельности	Количество часов
1	Вводное занятие. Содержание курса, инструктаж по технике безопасности. Актуализация представлений о психологическом тренинге.	1
2-3-4	Здравствуй, пятый класс! Тренинговое занятие на формирование эффективной команды «Я и мои одноклассники». Регламентирование правил работы на тренинговых занятиях. Формирование мотивации групповой работы, развитие эмпатии, осмысление себя как члена группы способной оказывать поддержку друг другу.	3
5	Я подросток. Подростковый возраст, как особый этап в жизни человека, осмысление места подросткового возраста в жизни человека.	1
6	Мы и наши близкие. Развитие представления обучающихся о роли близких в жизни семьи, их поддержки, помощь в осмыслении своих возможностей по оказанию поддержки близким людям.	1
7	Мы и наше настроение. Актуализация представлений о факторах, влияющих на настроение людей.	1
8-9	Общение и умение слушать. Теоретические аспекты эффективного общения, классификация средств общения, понятие невербального общения.	2

10-11	Толерантность и милосердие. Понятие толерантности и милосердия, их значение в нашей жизни, понятие толерантной личности, интолерантной личности. Особенности и различия толерантной и интолерантной личности.	2
12-13	Чего я боюсь и как преодолеть неуверенность в себе?! Занятие «Кто я, какой я?» Обучение детей умению распознавать свои школьные страхи, помощь в нахождении способов их преодоления, снижение школьной тревожности.	2
14	Работа с негативными переживаниями. Понятие об эмоциональной устойчивости, о безопасных способах снятия гнева, развитие навыков саморегуляции, формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.	1
15-16	Что поможет мне учиться. Теоретические аспекты качеств, необходимых хорошему ученику. Выдающиеся «умы» человечества как результат их самообразования. Умственная самостоятельность и её уровни. Умения учиться, их составляющие: способности, воля, труд, культура самообразования.	2
17	Учимся планировать. Мы и наши привычки (режим дня). Теоретические аспекты актуализации знаний о привычках, их связи с индивидуальными особенностями и повседневными обязанностями людей.	1
18	Мы и наши привычки (здоровое питание и эффективный отдых). Актуализация представления об основных питательных веществах, развитие убеждения в преимуществах рационального питания, укрепление привычки соблюдать режим питания и избегать пищевых рисков.	1
19	Наши недостатки и наши достоинства. Актуализация представлений о человеческих слабостях и достоинствах, как неотъемлемой части человеческой личности.	1
20	Конфликты и причины их возникновения. Понятие конфликта в психологии. Причины конфликтов. Механизмы возникновения конфликтов. Барьеры и трудности в общении.	1
21	Наши права и наши обязанности. Актуализация представления о правах и обязанностях, формирование убеждения в необходимости уважать права других и отстаивать свои.	1
22-23	Личность. Человек как индивид и как личность. Сознание основная характеристика личности. Роль личности в развитии	2



	человека, самовоспитание и самосовершенствование. Примеры из жизни выдающихся людей.	
24	Мышление. Знакомство с психологическим понятием «мышление», с основными операциями мышления, способами его развития	1
25	Внимание. Расширение представления о понятии «внимание», особенности внимания, виды внимания, связь между развитым вниманием и успешным обучением, практикум по развитию внимания.	1
26	Память. Расширение представления о понятии «память», значение памяти в жизни человека, связь между развитой памятью и успешностью в обучении.	1
27	Воображение. Расширение представления о понятии «воображение», плоды воображения. Воображение – основа творчества.	1
28	Наш мир эмоций. Расширение представлений о понятиях «чувства» и «эмоции». Богатство эмоционального мира человека, развитие навыков саморегуляции своих чувств и эмоций.	1
29	Наш темперамент. Темперамент как особенность нервной системы, виды темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.	1
30	Характер. Характер - как совокупность индивидуальных (черт) человека. Основные черты характера – решительность, настойчивость, чуткость, смелость и др. Связь характера с темпераментом человека.	1
31	Мои потребности. Понятие «потребности», виды потребностей (физические, социальные, духовные), связь потребностей, интересов и ценностей человека.	1
32	Мои способности. Понятие «способности», задатки, интересы, склонности, как предпосылки развития способностей. Роль деятельности в развитии способностей. Общие (учебные) способности, специальные способности. Изучение своих способностей. Необходимость их развития.	1
33	Богатства личности. Актуализация знаний обучающихся об основных характеристиках человека, психических процессах и их особенностях. Анализ богатства Я-концепции человека.	1
34	Мы и наш класс Обобщение полученного опыта взаимодействия в группе, осмысление себя как части класса. Диагностирование. Социометрия (Дж. Морено); проективная методика «Портрет нашего класса».	1
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>

## **V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Зюзько М.В. Пять шагов к себе. М., 1992.

Кочетов А.И. Педагогическая диагностика. Минск, 1992.

Маленкова Л.И. Человековедение. М., 1993.

Маленкова Л.И. Я — человек. М., 1996.

Немов Р.С. Практическая психология. М., 1997.

Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М., 1991.

Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1987.

Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988.

Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998.

Селевко Г.К., Тихомирова Н.К. Педагогика сотрудничества и перестройка школы. Ярославль, учебное пособие Селевко Г.К. «Познай себя». – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005. – Серия «Самосовершенствование личности». 1991г учебное пособие.

Соина О.С. Этика самосовершенствования. М., 1990.

Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991.

Что вы знаете и чего не знаете о себе / Сост. С. Степанов. М., 1994.

Яковлев Ю. Ваши права, дети. — М., 1992.

Интернет ресурсы

сайт ЦДЮТ Симферопольского района, раздел Психология - программы по психологии;

сайт Социальная сеть работников образования/ раздел психология и педагогика в школе.

сайт Учебно-методический кабинет/ раздел Психология.

сайт Фестиваль педагогических идей./раздел Школьная психологическая служба.